**Jadłospis dekadowy dla szkół na okres 10-18 czerwca 2019 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek 10.06.2019 | Pomidorowa z makaronem (400 g)  ((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, makaron (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %z **mleka**, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))  Bułka graham z masłem, polędwicą sopocką wp., sałatą zieloną (180 g)  ((bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), masło z **mleka**, polędwica sopocka wp., sałata zielona)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 545,01 |
| Wtorek  11.06.2019 | Ziemniaki puree (200 g), smażony sękacz drobiowy (100 g), surówka z kapusty pekińskiej (80 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidor, cebula, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 706,71 |
| Środa  12.06.2019 | Makaron wstążka z koktajlem truskawkowym (370 g)  ((makaron (mąka **pszenna**, jaja), truskawki świeże, jogurt naturalny z **mleka**, miód wielokwiatowy))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 367,30 |
| Czwartek  13.06.2019 | Ziemniaki z wody (200 g), pieczeń wp. ze schabu (175 g), ćwikła z chrzanem (80g)  ((ziemniaki**,** schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, buraki ćwikłowe, chrzan tarty (**mleko** w proszku, **pirosiarczan sodu**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa,zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 606,78 |
| Piątek  14.06.2019 | Ziemniaki młode (200 g), miruna pieczona w panierce (90 g), surówka z młodej kapusty  z marchewką i jabłkiem (80 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta młoda, jabłka, marchew, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 645,36 |
| Poniedziałek 17.06.2019 | Pierogi z truskawką i jogurtem naturalnym – wyrób gotowy (330 g)  (mąka **pszenna, jaja**, truskawki, cukier kryształ, masło z **mleka)**  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 724,60 |
| Wtorek  18.06.2019 | Ziemniaki młode (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (90 g), mizeria (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, ogórek zielony, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 617,44 |

**\*Jadłospis może ulec zmianie  
\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji (g) posiłku   
\*Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, w jadłospisie wytłuszczonym drukiem wyróżniono składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji /-/ /-/**

**Intendent Kierownik Gminnej Jednostki**

**Usług Komunalnych w Bobowej**

**mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela**